


週間予定献立表 令和7年3月



	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
昼食	ちらし寿司 すまし汁(あさり、みつば) さわらのゆず風味焼き 菜の花辛子和え ひな祭り イチゴババロア	ごはん 味噌汁(芋) チキンカツ 厚揚げ田楽 ブロッコリーツナサラダ オレンジゼリー	ごはん 味噌汁(卵、葱) あじの胡麻マヨ焼き 大根の深川煮 オクラの塩昆布和え りんご缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏の焼き鳥風ソテー チンゲン菜とコーンの炒め物 いんげんのピーナツ和え イチゴヨーグルト	肉うどん  じゃが芋とウインナーソテー フルーツカクテル	ごはん すまし汁(麩、大根葉) ほっけ葱みそ焼き 切干大根の炒め煮 南瓜のごま和え マスカットゼリー
	Kcal 518 蛋白質 28.2g 脂質 10.7g 炭水化物 77.5g 食塩 2.0g	Kcal 706 蛋白質 30.7g 脂質 20.7g 炭水化物 98.3g 食塩 1.9g	Kcal 543 蛋白質 24.3g 脂質 13.2g 炭水化物 81.2g 食塩 2.8g	Kcal 529 蛋白質 21.4g 脂質 11.5g 炭水化物 85.7g 食塩 1.8g	Kcal 541 蛋白質 21.3g 脂質 13.4g 炭水化物 80.1g 食塩 3.5g	Kcal 508 蛋白質 19.3g 脂質 9.1g 炭水化物 88.8g 食塩 1.9g



3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。起源は、厄を人形に移す習わしと、貴族の女兒のおままごと遊びである「ひいな遊び」が結びついたという説が有力だそうです。

「桃の節句」という別名は、桃の開花時期に重なるうえに、桃が「邪気を払う神聖な木」と考えられ、行事に用いられていたからです。3日は、ちらし寿司を提供します。春らしい行事食をどうぞお楽しみに！

	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
昼食	ごはん 味噌汁(のり、葱) 肉豆腐 春巻き 小松菜ツナ和え 青りんごゼリー	ごはん 味噌汁(キャベツ) 赤魚の青のり焼き ビーフソテー オクラの梅風味和え パイン缶	チキンカレー  コンソメスープ(小松菜) 福神漬 がらごの胡麻ドレ和え いちごゼリー	ごはん 味噌汁(白菜) 豚肉とねぎの塩炒め 豆腐と春菊のさつと煮 茄子の和風和え みかん缶	ごはん 味噌汁(えのき、人参) さばの煮つけ 南瓜コロケ もやしと大豆のナムル 洋梨缶	ごはん 味噌汁(なす) 豚肉のスタミナ炒め ふきの白煮 キャベツとハムのサラダ デザートムース(ぶどう)
	Kcal 624 蛋白質 23.0g 脂質 19.0g 炭水化物 88.7g 食塩 2.1g	Kcal 558 蛋白質 20.4g 脂質 12.7g 炭水化物 81.5g 食塩 2.3g	Kcal 595 蛋白質 16.2g 脂質 18.4g 炭水化物 90.5g 食塩 3.1g	Kcal 579 蛋白質 20.1g 脂質 18.8g 炭水化物 79.2g 食塩 2.3g	Kcal 593 蛋白質 22.7g 脂質 14.4g 炭水化物 93.1g 食塩 2.3g	Kcal 565 蛋白質 18.9g 脂質 18.4g 炭水化物 77.2g 食塩 2.3g



高齢になると、食べこぼし、軽いむせ、噛めない食品の増加など自分では気が付きにくい症状としても現れます。さらに好物が食べにくくなったり、口の中に痛みがあったりすれば、食欲も低下します。そして、噛む力の低下のうえに身体活動量の低下が加われば、ますます食欲は減退し、エネルギー摂取量が少なくなります。食べることの意欲も低下し、おかずの品数も減って、栄養バランスも悪化し、低栄養に陥りやすくなるのです。口の衰えを予防するために、むしろ意識的に咀嚼や唇、舌の運動を促すような、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維といった栄養が豊富で噛む力が必要な食品を選択し、摂食嚥下機能に関わる筋力を維持回復させることも大切です。